

# 令和2年 12月の予定献立

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



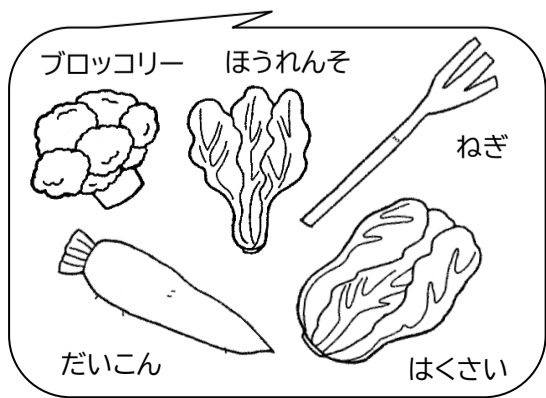
食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

伊良部調理場 TEL:78-3311 FAX:78-3151

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcl	21.1~32.5 g
	中学校	830 kcl	27.0~41.5g	18.4~27.7g

<p>こんだて</p> <p>あか</p> <p>き</p> <p>みどり</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>国のコロナ対策支援を受け 県産和牛の提供をしていた できました。 食材の流通を円滑にし、食 品ロスを防ぐため、沖縄県 畜産振興公社さんの協力の もと県産和牛の提供をして いただきました。 県産和牛2回目は 24日(木曜日)に 『ビーフカレー』として登場 します！ お楽しみに😊</p>	<p>1(火)</p> <p>韓国風やきとり</p> <p>牛乳</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>きびごはん もずくスープ</p>	<p>2(水)</p> <p>いわしの かりフライ</p> <p>柿</p> <p>牛乳</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>玄米入りごはん わかめのみそ汁</p>	<p>3(木)</p> <p>千草焼</p> <p>牛乳</p> <p>しらたきの炒り煮</p> <p>ひじきごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>4(金)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>（ミートハンバーグ ・スライスチーズ ・トマトケチャップ）</p> <p>チーズハンバーグ コーンシチュー</p>	
		<p>ぶた肉、もずく、沖縄豆腐、かつおぶし、とり肉、あぶらあげ</p> <p>わかめ、沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつおぶし、いわし</p> <p>ぶた肉、ひじき、あぶらあげ、大豆、沖縄豆腐、わかめ、白みそ、こんぶ、かつおぶし、たまご、とりにく、チーズ</p> <p>ぶた肉、ひじき、あぶらあげ、大豆、沖縄豆腐、わかめ、白みそ、こんぶ、かつおぶし、たまご、とりにく、チーズ</p>	<p>こめ、きび、さとう、ごま油、白ごま、油、(特)アミノ、しょうゆ、七味唐辛子、塩、みりん、料理酒)</p> <p>こめ、げんまい、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぶん、玄米粉、米粉、トクナグ、油、白ごま、ごま油、(しょうゆ、塩、イースト、みりん、七味唐辛子)</p> <p>こめ、油、さとう、加工でんぶん、ごま油、(料理酒、塩、しょうゆ、かつお節エキス、みりん)</p> <p>こめ、油、さとう、加工でんぶん、ごま油、(料理酒、塩、しょうゆ、かつお節エキス、みりん)</p>	<p>こめ、きび、油、さとう、でんぶん、マヨネーズ、白ごま、(かつおだし、しょうゆ、料理酒、酢、塩)</p> <p>こめ、きび、油、さとう、でんぶん、マヨネーズ、白ごま、(かつおだし、しょうゆ、料理酒、酢、塩)</p>	<p>小麦粉、さとう、ショートニング、でんぶん、加工でんぶん、じゃがいも、油、(イースト、塩、ボーグイ、特)アミノ、酢、特)アミノ、こしょう、りんご酢)</p> <p>小麦粉、さとう、ショートニング、でんぶん、加工でんぶん、じゃがいも、油、(イースト、塩、ボーグイ、特)アミノ、酢、特)アミノ、こしょう、りんご酢)</p>	
		<p>C 605 P 29.6 F 18.4</p> <p>C 736 P 35.9 F 21</p>	<p>C 636 P 22.7 F 21.7</p> <p>C 811 P 28.6 F 27.9</p>	<p>C 599 P 26.8 F 21.1</p> <p>C 749 P 33.5 F 25.9</p>	<p>C 642 P 24.7 F 23.1</p> <p>C 797 P 30.5 F 27.1</p>	
		<p>7(月)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンパ</p> <p>大根スープ</p>	<p>8(火)</p> <p>千草おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>さばのごまみそ煮</p> <p>玄米入り ごはん</p> <p>豆苗のみそ汁</p>	<p>9(水)</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉と大豆の揚げ煮</p> <p>ゆかりごはん スタミナみそ汁</p>	<p>10(木)</p> <p>菜の花のごまマヨネーズ和え</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げのきのこソース</p> <p>きびごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>11(金)</p> <p>アセロラミルク</p> <p>牛乳</p> <p>ひとくち肉まん</p> <p>肉野菜そば</p>
		<p>ぶた肉、きゅうり肉、赤みそ、たまご、とり肉、かつおぶし</p> <p>ぶた肉、白みそ、こんぶ、かつおぶし、さば、白みそ、あぶらあげ</p> <p>とり肉、あつあげ、白みそ、かつおぶし、ぶた肉、大豆</p> <p>わかめ、白みそ、かつおぶし、あつあげ、とり肉、無塩せきアミノ</p> <p>ぶた肉、平かまぼこ、かつおぶし、豆乳</p>	<p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p> <p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p> <p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p> <p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p>	<p>こめ、きび、油、さとう、でんぶん、マヨネーズ、白ごま、(かつおだし、しょうゆ、料理酒、酢、塩)</p> <p>こめ、きび、油、さとう、でんぶん、マヨネーズ、白ごま、(かつおだし、しょうゆ、料理酒、酢、塩)</p>	<p>こむぎ、油、さとう、ラード、でんぶん、ごま、水あめ、加工でんぶん、(塩、しょうゆ、イースト)</p> <p>こむぎ、油、さとう、ラード、でんぶん、ごま、水あめ、加工でんぶん、(塩、しょうゆ、イースト)</p>	
<p>C 659 P 27 F 21.5</p> <p>C 818 P 32.8 F 25.7</p>	<p>C 607 P 27.5 F 20.3</p> <p>C 746 P 32.5 F 22.2</p>	<p>C 632 P 28.8 F 17.5</p> <p>C 771 P 35.2 F 20.2</p>	<p>C 644 P 25.8 F 21.7</p> <p>C 810 P 32.4 F 26.9</p>	<p>C 683 P 32.4 F 19.7</p> <p>C 826 P 39.9 F 23.1</p>		
<p>こんだて</p> <p>あか</p> <p>き</p> <p>みどり</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>14(月)</p> <p>さつまいも蒸しパン</p> <p>牛乳</p> <p>豚丼</p> <p>あさりのみそ汁</p>	<p>15(火)</p> <p>里いもと豚肉の炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>なっとうみそ</p> <p>きびごはん 春雨スープ</p>	<p>16(水)</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>豚とじゃがいもの揚げ煮</p> <p>玄米入りごはん アーサのみそ汁</p>	<p>17(木)</p> <p>黒糖ビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>胚芽ふりかけ 冬瓜の煮物</p> <p>ごはん きのこのみそ汁</p>	<p>18(金)</p> <p>サワーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>国産キャベツのメンチカツ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ミネストローネ (パスタ入り)</p>	
<p>ぶた肉、あさり、白みそ、かつおぶし、ツナ、とり肉、ぶた肉</p> <p>ひきわり納豆、白みそ、かつおぶし、ツナ、とり肉、ぶた肉</p> <p>アーサ、沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつおぶし、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、ツナ</p> <p>かつおぶし、のり、アオサ、白みそ、こんぶ、とり肉、あつあげ、大豆</p> <p>脱脂粉乳、ぶた肉、大豆粉</p>	<p>こめ、油、さとう、さつまいも、ホットケーキミックス、(しょうゆ、料理酒)</p> <p>こめ、きび、さとう、春雨、ごま油、さといも、油、(チキンブイヨン、しょうゆ、みりん、鶏ガラ)</p> <p>こめ、げんまい、でんぶん、じゃがいも、油、さとう、(しょうゆ、トクナグ、ウスターソース、料理酒、りんご酢)</p> <p>こめ、ごま、でんぶん、さとう、こめはいが、加工でんぶん、油、こくとう、(塩、しょうゆ、かつお節エキス、みりん、かつお・こんぶだし、抹茶)</p> <p>こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう、とうみつ、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、(イースト、塩、特)アミノ、しょうゆ、こしょう、特)アミノ、酢)</p>	<p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p> <p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p>	<p>こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう、とうみつ、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、(イースト、塩、特)アミノ、しょうゆ、こしょう、特)アミノ、酢)</p> <p>こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう、とうみつ、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、(イースト、塩、特)アミノ、しょうゆ、こしょう、特)アミノ、酢)</p>			
<p>C 642 P 28.7 F 16.5</p> <p>C 765 P 34.4 F 18.4</p>	<p>C 609 P 26.8 F 14.6</p> <p>C 752 P 32.8 F 16.5</p>	<p>C 638 P 27.9 F 18.5</p> <p>C 789 P 34.1 F 21.7</p>	<p>C 602 P 28.8 F 16.6</p> <p>C 735 P 36.1 F 18.8</p>	<p>C 638 P 21 F 22.8</p> <p>C 802 P 25.6 F 27.3</p>		
<p>こんだて</p> <p>あか</p> <p>き</p> <p>みどり</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>21(月) 『冬至』</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>さんまゆずみそ煮</p> <p>きびごはん 冬至のみそ汁</p>	<p>22(火)</p> <p>うんしゅうみかん</p> <p>牛乳</p> <p>和風肉団子 クーブイリチー</p> <p>黒米ごはん 冬瓜のみそ汁</p>	<p>23(水)</p> <p>五目煮豆</p> <p>牛乳</p> <p>グルコンのから揚げチリソース</p> <p>玄米入りごはん 具だくさん汁</p>	<p>24(木) 『県産和牛』</p> <p>白菜とりんごのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフカレーライス (県産和牛)</p>	<p>25(金) 『クリスマス』</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>キャベツ入り ポテトサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チキンのてりやき</p> <p>ほうれん草とあさりの ジンジャースープ</p>	
<p>無塩せきアミノ、白みそ、かつおぶし、さんま、ぶた肉</p> <p>なまりがし、わかめ、沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつおぶし、とり肉、平かまぼこ、ぶた肉</p> <p>あぶらあげ、赤みそ、こんぶ、かつおぶし、たかさご、大豆、ぶた肉</p> <p>きゅうり肉、大豆</p> <p>無塩せきアミノ、あさり、たまご、とり肉、ツナ、豆乳</p>	<p>こめ、きび、さとう、米粉、じゃがいも、油、(みりん、塩、料理酒、しょうゆ)</p> <p>こめ、黒米、さとう、油、加工でんぶん、(しょうゆ、塩、酢、オスターソース、ボーグイ、料理酒、みりん)</p> <p>こめ、げんまい、里いも、でんぶん、油、ごま油、さとう、(料理酒、こしょう、トクナグ、トクナグ、しょうゆ、みりん、塩、かつお・こんぶだし)</p> <p>こめ、じゃがいも、油、でんぶん、さとう、(加工粉、ウスターソース、トクナグ、塩、りんご酢、からし粉、こしょう)</p> <p>こめ、油、でんぶん、白ごま、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、加工でんぶん、(ボーグイ、塩、特)アミノ、料理酒、こしょう、しょうゆ、みりん、トクナグ</p>	<p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p> <p>こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、さとう、加工でんぶん、(みりん、しょうゆ、トクナグ、塩、鶏ガラ、こしょう)</p>	<p>こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう、とうみつ、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、(イースト、塩、特)アミノ、しょうゆ、こしょう、特)アミノ、酢)</p> <p>こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう、とうみつ、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、(イースト、塩、特)アミノ、しょうゆ、こしょう、特)アミノ、酢)</p>			
<p>C 627 P 23.7 F 19.9</p> <p>C 778 P 28.6 F 23.6</p>	<p>C 627 P 24.2 F 19.1</p> <p>C 799 P 30.7 F 23.9</p>	<p>C 630 P 29.9 F 18.6</p> <p>C 762 P 33.7 F 21.5</p>	<p>C 674 P 27.3 F 21</p> <p>C 833 P 33.2 F 24.8</p>	<p>C 668 P 28.2 F 25.4</p> <p>C 812 P 35.4 F 29.9</p>		

## 冬に美味しい野菜を食べよう！



食事 運動 睡眠

手洗い・うがい

かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

### 冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間ももっとも短く、夜ももっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年も残りわずかとなりました。今年暑かったり寒かったりと気温の変化が激しいですね。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。しっかりと予防をし元気に年末をむかえましょう！